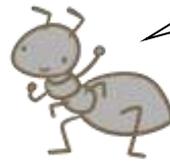
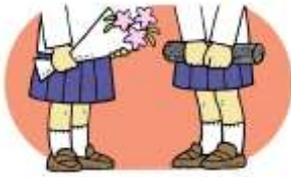


元気あい!



ありんこパワー

国本中学校保健だより
令和5年3月2日



梅の花のつぼみが大きくなっているのを見ました。梅の花は、別名で春告草（はるつげぐさ）といい、春の訪れを感じさせてくれます。春の便りをうれしく思う気持ちと卒業生との別れを惜しむ気持ちが、交錯する今日この頃です。3月は卒業や進級を控えて、1年間のまとめをする大切な時です。健康に注意して過ごしましょう。



この1年間、健康に注意した生活をしましたか?

みなさんは感染症の予防をしながら学校生活を送ってきました。しかし、感染症の予防だけでなく生活習慣や安全面、心の健康についても振り返ってみましょう。



<p>朝は決めた時間に起きているか?</p>	<p>いつもいねいに歯みがきをしたか?</p>	<p>排便の習慣はできているか?</p>	<p>ケガをしないで運動できたか?</p>	<p>自分なりにストレスの解消ができたか?</p>
------------------------	-------------------------	----------------------	-----------------------	---------------------------



インフルエンザの予防をお願いします。

国本中学校では、インフルエンザに罹患する人が増えています。先週は1年2組、今週は1年1組と3年生の4学級を学級閉鎖しました。他の学級にも感染がみられるため、学校全体でインフルエンザへの警戒を強めています。ご家庭でもお子様の健康観察をする、早めの休養をとる、などのご協力をお願いします。

花粉症の症状は、鼻水、咳、をはじめ頭痛、だるい、微熱など、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症との区別がつきにくいです。花粉症とわかっている場合は、早めに服薬をして症状を抑えておきましょう。

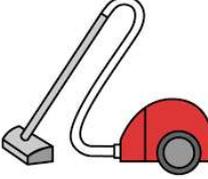
また、花粉症のため鼻血が出やすい人が多いです。花粉症のために鼻をかむこともあるので、ティッシュをポケットに入れましょう。



3月3日は耳の日です

WHOによると、人間の耳は一日中聞いていても安全な音量に限界があるそうです。もし、大きな音を聞くことがあればその時間を短くするなど、耳の健康について考えましょう。

9つの音を
大きい順に
並べてみよう

 普通の話し声	 飛行機の音	 電車・地下鉄	 イヤホンで最大音量の音楽を聴く
 掃除機	 ロックコンサート	 エアコン	 雷

答え

130 db	125 db	115 db	105 db	100 db	85 db	75 db	65 db	60 db
飛行機	雷	ロックサート	イヤホン	電車	車の騒音	掃除機	エアコン	普通の話し声

赤い矢印よりも小さい音ならば、一日中聞いていても大丈夫ですが、矢印よりも大きい音を一日中聞いていると頭痛や難聴になる可能性があります。例えば、音楽をイヤホンで聞いたら、適度な音量にして長い時間はやめましょう。



日本スポーツ振興センター災害給付について



毎年、4月に更新して全員加入している共済制度です。学校の管理下における災害に対して給付が受けられます。学校でけがをして医療機関にかかった場合、保険診療の1割が給付金となります。宇都宮市のこども医療助成を併用できますが、災害給付を受けるには事務手続きが必要です。詳しくは、担任または養護教諭までご連絡ください。

のうせきすいえきげんしょうしょう

脳脊髄液減少症を知っていますか？

交通事故やスポーツ外傷の後遺症あるいは転倒などの体の衝撃によって、脳脊髄液が少しずつ漏れ続けることにより、いろいろな症状が出てくる病気です。ケガをした直後でなく、少し経ってから症状が出てきます。不安に思うことがあれば専門医に相談しましょう。



【原因】

- 交通事故によるむち打ち
- 運動中などのぶつかりあい、強く物にあたる
- 固い場所で頭を打った、しりもちをついた

【症状】

- 頭痛 腰痛 頸部や背部の痛み
- 目の奥の痛み・視力低下
- 動悸 めまい ふらつき 疲労感 不眠